

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ ЖОҒАРЫ БІЛІМ МИНИСТРЛІГІ**

**«Л.Н. ГУМИЛЕВ АТЫНДАҒЫ ЕУРАЗИЯ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ» КЕАҚ**

**Студенттер мен жас ғалымдардың  
«GYLYM JÁNE BILIM - 2025»  
XIX Халықаралық ғылыми конференциясының  
БАЯНДАМАЛАР ЖИНАҒЫ**

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ  
XX Международной научной конференции  
студентов и молодых ученых  
«GYLYM JÁNE BILIM - 2025»**

**PROCEEDINGS  
of the XX International Scientific Conference  
for students and young scholars  
«GYLYM JÁNE BILIM - 2025»**

**2025  
Астана**

УДК 001(06)  
ББК 72я631  
F96

**«GYLYM JÁNE BILIM – 2025» студенттер мен жас ғалымдардың  
XX Халықаралық ғылыми конференциясы = XX Международная  
научная конференция студентов и молодых ученых «GYLYM JÁNE  
BILIM – 2025» = The XX International Scientific Conference for  
students and young scholars «GYLYM JÁNE BILIM – 2025». – Астана:  
– 3813 б. - қазақша, орысша, ағылшынша.**

ISBN 978-601-08-5373-7

**Жинаққа студенттердің, магистранттардың, докторанттардың және жас  
ғалымдардың жаратылыстану-техникалық және гуманитарлық ғылымдардың өзекті  
мәселелері бойынша баяндамалары енгізілген.**

**The proceedings are the papers of students, undergraduates, doctoral students and young  
researchers on topical issues of natural and technical sciences and humanities. В сборник  
вошли доклады студентов, магистрантов, докторантов и молодых ученых по  
актуальным вопросам естественно-технических и гуманитарных наук.**

УДК 001(06)  
ББК 72я431  
F96

ISBN 978-601-08-5373-7

Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия  
ұлттық университеті, 2025

1836.	Мухтар А.З.	Тұрақты логистиканың болашағы: жасыл технологиялар мен инновациялар	7802
1837.	Өміржан Д.С.	Международный транспортный коридор «Север-Юг»: перспективы и вызовы	7807
1838.	Пулатов М.М., Пулатова М.Ж.	Способы усиления пропускной и провозной способности железнодорожного участка Ангрэн – Пап	7812
1839.	Смагулова А.Е.	Преимущества и вызовы применения технологии Блокчейн в логистике	7815
1840.	Серикова Д.Б.	Көлік-логистика саласындағы цифрлық экожүйелерді қалыптастыру және дамыту. (Қазақстандық логистикалық кәсіпорындар мысалында)	7820
1841.	Солод А.И.	Повышение безопасности движения на основе применения кольцевых пересечений	7826
1842.	Темирханұлы Т.	Повышение качества транспортного обслуживания пассажиров	7829
1843.	Тохиров О.З., Рустамжонов Б.Э.	Определение количества приемо-отправочных путей железнодорожной грузовой станции «К» в условиях увеличения объемов перевозок	7833
1844.	Шаймардан Д.Т.	Қойма логистикасындағы заманауи ақпараттық технологиялар	7836
1845.	Шүрекен Д.А., Алтаев Н.С.	Цифрлық трансформация жағдайында логистикалық процестерді оңтайландыру	7839

## СОДЕРЖАНИЕ

### СЕКЦИЯ 13 ОБРАЗОВАНИЕ

#### ПОДСЕКЦИЯ 13.1 ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ НА ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКАХ

1846.	<b>Abdushukurova Zh. F., Aripbek S. B.</b>	Is multilingualism making us more emotionally intelligent? A cognitive science perspective	7844
1847.	<b>Akhan A., Berdibay D.</b>	Six levels of thinking: applying bloom's taxonomy in education	7846
1848.	<b>Akim A.</b>	Digital tools in language learning:	7848

		advancing lexical-grammatical skills of secondary school students	
1849.	<b>Ermekova R., Amzina K., Adambay Sh.</b>	Methods of using icts in teaching english language in kazakhstan	7852
1850.	<b>Baltabai S.K.</b>	Top online platforms for improving listening skills in foreign language teaching	7856
1851.	<b>Imangaliyeva M.</b>	Analyzing the impact of open educational resources on academic achievement	7862
1852.	<b>Kaldybay M.</b>	Self - study in learning foreign language	7866
1853.	<b>Konakbayeva A.B.</b>	From conventional to multimodal reading: new approaches in teaching english	7869
1854.	<b>Ryskulbek A. Kh., Kaliyeva A. A.</b>	Modern innovations in teaching foreign languages	7873
1855.	<b>Shander D.</b>	The english language acquisition: Why are you still unable to speak it?	7878
1856.	<b>Tangatar A.</b>	The role of graphic organisers in teaching writing skills	7882
1857.	<b>Yerbulatova Zh. M.</b>	Modern innovations in teaching foreign languages	7886
1858.	<b>Zhangabek A. O.</b>	Digital storytelling in efl: enhancing writing and reading skills	7889
1859.	<b>Абай Е. С.</b>	Ағылшын тілі сабақтарында қолданылатын пікірталас әдісі туралы	7896
1860.	<b>Акимбекова К.Ж.</b>	Феномен фальшивой дружбы в рассказе оскара уайльда «преданный друг»	7898
1861.	<b>Донбаева А. А.</b>	Использование аутентичных текстовых материалов при обучении чтению в целях повышения мотивации к изучению иностранного языка	7903

1862.	<b>Дүйсенғали Б. Ж., Ақылбаева Ж. Қ.</b>	«Shadowing» (көлеңкелі қайталау) әдісінің білім беру құралы ретінде оқушылардың тыңдау және сөйлеу дағдыларын дамытуға әсері	7907
1863.	<b>Жаңабай Д. А.</b>	Оқушылардың сөйлеу дағдыларын дамыту үшін көркем әдебиетті пайдалану	7910
1864.	<b>Кайратова А. К.</b>	Современные технологии в обучении иностранным языкам: инновации и перспективы	7912
1865.	<b>Кульжин Қ. Н.</b>	Повышение мотивации и учебной активности обучающихся через нейросетевые технологии в веб-приложениях	7915
1866.	<b>Ма мырова Ф. Н.</b>	Инновационные технологии в реализации когнитивно-лингвокультурологического подхода к обучению иностранным языкам в вузе	7919
1867.	<b>Нәрібек Б. С.</b>	Мектептегі ағылшын тілін оқыту үдерісіне мобильді құрылғыларды кіріктіру	7924

**ПОДСЕКЦИЯ 13.2 КОНСОЛИДАЦИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ РЕСУРСОВ В ГЛОБАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ**

1868.	<b>Amirbekov M. M., Makhambetova Zh. T.</b>	The problem of bullying among adolescents in the republic of kazakhstan	7926
1869.	<b>Bektaу N.S.</b>	Review on the effectiveness of digital teaching tools in the school education process	7929
1870.	<b>Kaliyeva A. A., Ryskulbek A. Kh.</b>	Enhancing students' motivation and engagement through inquiry-based learning	7931
1871.	<b>Tazhibay A. M.</b>	Influence of professional guidance for the effective career choice	7937
1872.	<b>Аубакирова С. Т.</b>	Тілдік білім – құндылық бағдар қалыптастырудың маңызды құралы	7942
1873.	<b>Амангелди Д.</b>	Балалардың даму қабілеттіліктеріне деген кеңістікті қалыптастырудағы	7947

		шахмат ойынының маңызы	
1874.	<b>Әшір А. С.</b>	Аз қамтылған отбасындағы балаларды мектеп ортасына әлеуметтендіру	7950
1875.	<b>Әшір А. Т.</b>	Ерекше білім беру қажеттіліктері бар бастауыш сынып оқушыларын психологиялық қолдау	7953
1876.	<b>Байтуған Г.</b>	Мектеп жасына дейінгі балалардың сөйлеу тілін дамытуда цифрлық технологияларды пайдалану	7956
1877.	<b>Гайсин А. И.</b>	Сущность понятия «эмоциональное неблагополучие студентов»	7959
1878.	<b>Горбунова К. В.</b>	О психологической природе ценностных представлений как регуляторов поведения личности	7962
1879.	<b>Дарбаева Г. Қ.</b>	Цифрлық дәуірде педагог-психологтардағы кәсіби Стресс мәселелері	7966
1880.	<b>Даулетқызы А.</b>	Режиссерлік ойын арқылы баланың байланыстырып сөйлеуін дамыту	7969
1881.	<b>Джаппарова Л.А.</b>	Университет жағдайында шетел студенттерін әлеуметтік-педагогикалық қолдауды ұйымдастыру	7973
1882.	<b>Дихан А. Б.</b>	Жаңа форматтағы педагогиканың даму үрдісі мен мәселелері	7976
1883.	<b>Ерқасым Н. Т.</b>	Аз қамтылған отбасы балаларын әлеуметтік бейімдеудің педагогикалық шарттары	7980
1884.	<b>Ермекова С. А.</b>	Метанавық целеполагания: возможности развития через систему профессиональной ориентации	7984
1885.	<b>Жапекова М. Н.</b>	Жасөспірім оқушылардың әлеуметтік ортадағы қарым-қатынасына эмоционалды интеллекттің ықпалы	7988
1886.	<b>Жумабай Ә. К.</b>	Жеткіншектердің бос уақытын ұйымдастыру мәселелері	7993
1887.	<b>Жумабекова Ф.</b>	Синдром самозванца среди зуммеров: влияние цифровых технологий и социально-культурных факторов	7998
1888.	<b>Задаев О. Т.</b>	Болашақ әлеуметтік педагогтердің басқарушылық құзыреттілігін қалыптастыру: теориялық және	8001

		практикалық аспектілер	
1889.	<b>Исмаил Н.</b>	Балалар үйіндегі жеткіншектерді еңбекке баулуды әлеуметтік-педагогикалық қолдаудың жүйесі	8003
1890.	<b>Кабдуалиева А. Ж.</b>	Корпоративная культура как инструмент повышения эффективности деятельности образовательной организации	8006
1891.	<b>Кошенова М. М.</b>	Ата-ана мен бала арасындағы қарым-қатынастың заманауи көрінісі	8011
1892.	<b>Кудайбергенова А. Т.</b>	Жасөспірімдердің оқу мотивациясын қалыптастыру мүмкіндіктері	8015
1893.	<b>Кулдашева Н.У.</b>	Студенттердің психологиялық денсаулығын зерттеу ерекшеліктері	8017
1894.	<b>Кулдашева Н.У. Ырымбаева Н. А.</b>	Болашақ педагогтардың цифрлық мәдениетін дамыту жолдары	8020
1895.	<b>Кульмагамбетова Г. С.</b>	Процесс ознакомления с предметным миром как инструмент развития словарного запаса у детей младшего дошкольного возраста	8023
1896.	<b>Куршева А. В.</b>	К проблеме влияния родительского стиля воспитания на развитие самооценки у детей	8028
1897.	<b>Кусаинова Т. К.</b>	Библиотерапия арқылы жеткіншектердің құндылық қатынастарын қалыптастырудың психологиялық-педагогикалық негіздері	8032
1898.	<b>Қабдулуахит М. Б.</b>	Мектеп жасына дейінгі балалардың сөйлеу дағдарымын бағалау	8035
1899.	<b>Лукашкина А. Т.</b>	О некоторых психологических проблемах детской одаренности	8039
1900.	<b>Моминова Г. М.</b>	Творческий потенциал школьников как фактор успешной академической социализации	8043
1901.	<b>Мұратқызы А., Байтана Ә. Е.</b>	Театр педагогикасы тарихының оқушылардың бос уақытын ұйымдастыруда қолданылуы	8046
1902.	<b>Мұратова Д. Т.</b>	Арт-терапия әдістерімен жасөспірімдердің өзіндік қарым-	8051

		қатынасын оңтайландыру	
1903.	<b>Нуриева Д. Р.</b>	Цифровая трансформация педагогики: роль информационных технологий в повышении квалификации преподавателей	8055
1904.	<b>Сабыржан А. Б.</b>	Эмиль реджио педагогикасы негізінде балалардың байланыстырып сөйлеуін қалыптастырудың мүмкіндіктері (ересек топ)	8059
1905.	<b>Сарқыт Е. М.</b>	Ж.Аймауытовтың қазақ тілін оқыту әдістемесі: жаңартылған білім беру мазмұны және әлемдік әдістемелік ұстанымдармен сабақтастық	8062
1906.	<b>Соколова К. И.</b>	Исследование трудностей обучения студентов с СДВГ	8065
1907.	<b>Спандияр П. Ж.</b>	Инновациялық мектептер жағдайында жеткіншектердің мамандық таңдау мотивациясын қалыптастыру	8069
1908.	<b>Сұлтанова А. Н.</b>	Жобалық оқыту әдісі оқушылардың мотивациясын арттыру құралы ретінде	8072
1909.	<b>Тайгарина А. Э.</b>	Психикалық дамуы тежелуі бар бастауыш сынып оқушыларының инклюзивті ортаға бейімделу ерекшеліктері	8076
1910.	<b>Тұрлыбаева Ж. С.</b>	Шетелдік оқушыларды қазақстанның білім беру жағдайына бейімдеудің ерекшеліктері	8079
1911.	<b>Туранова А. А.</b>	Бейімдік дене шынықтыру арқылы аутизм синдромы бар балаларды әлеуметтік ортаға бейімдеу	8082
1912.	<b>Хайруллина Д. Е.</b>	Мектептегі кәсіби бағдар беру жұмысы негізінде жасөспірімдердің саналы кәсіп таңдауын жетілдіру	8085
1913.	<b>Чикова И. В.</b>	О некоторых аспектах развития субъектности студента вуза: реалии и перспективы	8094
1914.	<b>Шарапатова Р. Ж.</b>	Бесінші сынып оқушыларын негізгі мектепке бейімдеу	8097

**ПОДСЕКЦИЯ 13.3 АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ, ТЕНДЕНЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ  
РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

1915.	<b>Аблаева Н. М., Волчихин А.А.</b>	Проблемы физического развития в современном мире у подростков.	8101
1916.	<b>Актаева А.Г., Мысан В.В.</b>	Использование современных технологий (виртуальная реальность (vr) и цифровые тренажеры) в обучении и подготовке спортсменов и учащихся в возрасте 16-21 года.	8104
1917.	<b>Алдабергенова Ж.Б.</b>	Күш төзімділікті дамыту маңызы.	8106
1918.	<b>Амантаева А.Б.</b>	Биологические ритмы стрелков: влияние режима дня на точность.	8107
1919.	<b>Асылханова Л.Д.</b>	Құзыреттілік тәсілін қолдану арқылы 8 сынып оқушыларының ағылшын тіліндегі биология бойынша білім сапасын арттыру.	8112
1920.	<b>Әшірбай Б.Қ.</b>	Қазақстан республикасындағы есірткілікті үгіттеу: журналистикалық зерттеу.	8115
1921.	<b>Әшірбай Б.Қ.</b>	Қазақстандағы есірткіге тәуелділіктің қазіргі бейнесі және жастардың пікірі.	8118
1922.	<b>Бусурман Д. Қ.</b>	Оптимизация тренировочного процесса в беге на средние и длинные дистанции для школьников.	8124
1923.	<b>Бейсекеева А.</b>	Особенности подготовки дзюдоистов к соревнованиям различного уровня..... .....	8127
1924.	<b>Бактыбай Н.К.</b>	Жас боксшылардың дене қасиеттерін жетілдіру әдістері.	8128
1925.	<b>Бақытжан Н.</b>	Қазақтың ұлттық ойындары арқылы ойлау қабілеттері дамыту.	8133
1926.	<b>Бойцова З.</b>	Влияние психологической подготовки на результаты спортсменов в стендовой стрельбе.	8136
1927.	<b>Болатов Б.Б.</b>	Бокспен айналысатын 10-12жастағы балалардың физикалық қасиеттерін дамыту әдістемесі.	8138
1928.	<b>Гончарук А.А.</b>	Современные тенденции предмета физическая культура в общеобразовательной школе.	8140
1929.	<b>Гуралевич Н.</b>	Роль капитана в организации командной игры в волейболе.	8142
1930.	<b>Даулет Д. Қ.</b>	Психологическая подготовка дзюдоистов на соревнованиях.	8144
1931.	<b>Дәуренбек А.</b>	Дене шынықтырудың адамның ақыл-ой қызметіне әсері.	8146

1932.	<b>Достов И. Б.</b>	Бес асық қазақ халқының ойыны және оның қазіргі қоғамдағы маңызы туралы.	8150
1933.	<b>Дауменов А.Б., Хамзин С.О.</b>	История развития бокса как спортивной дисциплины.	8153
1934.	<b>Елшибек Б.Ч., Ем Н.С.</b>	Влияние занятий физической культурой на развитие когнитивных функций у детей младшего школьного возраста (7-10 лет).	8155
1935.	<b>Ержанқызы А.</b>	Волейбол арқылы 11-12 жас аралығындағы жасөспірімдердің физикалық қасиеттері мен дене дамуын арттыру.	8158
1936.	<b>Есіркеп Қ. Ж.</b>	Бастауыш сыныпта ойыны арқылы балалардың логикалық ойлауын дамыту.	8160
1937.	<b>Еспембетова Г.</b>	Дене шынықтыру құралдарын қолданудың педагогикалық технологиялары көмегімен жас еркін күрескерлердің дене қасиеттерін дамыту.	8164
1938.	<b>Жемпеисова Ә.</b>	Дене тәрбиесі барысында үйрету және дамыту негіздері.	8165
1939.	<b>Жолдубаев А.А., Кожегалденов А.Г.</b>	Роль бокса в физическом развитии подростков: влияние на здоровье, мотивацию и социальную адаптацию.	8169
1940.	<b>Жулсаитова Г.Е.</b>	Жаһандану жағдайында қазақтың ұлттық сәндік қолданбалы өнерінің рөлі.	8171
1941.	<b>Закутняя С. Н.</b>	Этические аспекты организации и проведения сурдлимпийских игр: взгляд тренеров и спортсменов.	8174
1942.	<b>Иванова Д.</b>	Влияние волейбола на физическое и психологическое развитие подростков.	8180
1943.	<b>Изтаев Н.А.</b>	Кибер алаяқтыққа қарсы тұрудағы құқықтық зерттеу: заманауи тенденциялар және әлемдік тәжірибелер.	8183
1944.	<b>Иргетаева Т.М.</b>	Жасөспірімдер волейболы: болашақ чемпиондарды тәрбиелеуді жетілдіру.	8187
1945.	<b>Ильясов Ә. Е.</b>	Жоо - дағы дене шынықтырудағы денсаулық сақтау технологиясы.	8190
1946.	<b>Косенкова М.И.</b>	Изменения в организме юношей и девушек в возрасте 18-23 года под влиянием силовых тренировок с отягощением.	8192
1947.	<b>Какен А.Д.</b>	14-15 жас аралығындағы баскетболшылардың жылдамдық-	8195

		күш қабілеттерін дамыту әдістемесі.	
1948.	<b>Какимжан Н.</b>	Дене тәрбиесінің жаңа технология арқылы баланы оқыта отырып, өз бетінше шешім қабылдауға дағдыландыру.	8197
1949.	<b>Күнтуған Ж.М.</b>	Қазақстандағы ауа ластануы мен басқа да экологиялық аспектілеріне қатысты жаңа мемлекеттік құжаттарын талдау.	8201
1950.	<b>Құрманова Ж. Қ.</b>	Гендерные особенности судейства в волейболе: сравнительный анализ эффективности мужчин и женщин в роли арбитров.	8204
1951.	<b>Касымова М.А.</b>	Влияние карате на показатели выносливости у спортсменов 15–17 лет.	8208
1952.	<b>Косенкова М.И.</b>	Изменения в организме юношей и девушек в возрасте 18-23 года под влиянием силовых тренировок с отягощением.	8211
1953.	<b>Лазарь Д. Д., Сериков Т.Р.</b>	Формирование командной работы, через спортивные игры.	8214
1954.	<b>Мамырхан Н.</b>	Баскетбол секциясында шұғылданатын 12-13 жас жасөспірімдердің дене дайындығы мен функционалдық жағдайын дамыту әдістемесі.	8216
1955.	<b>Мухтарова А.</b>	Дене шынықтыру физиологиялық және биохимиялық негіздері.	8218
1956.	<b>Mukhanova К.В.</b>	The impact of sports on society.	8222
1957.	<b>Нүсіпақын А.</b>	Болашақ дене шынықтыру мұғалімінің әдістемелік белсенділігін арттыру жолдары.	8224
1958.	<b>Нугманова Г. М.</b>	Ұлттық ойындардың оқушыларға үйрете отырып, бала бойындағы негізгі қасиеттерінің дамыту ерекшелігі.	8227
1959.	<b>Оразғалиев А., Маратов Ч.</b>	Футбол и образование: совмещение спорта и учёбы.	8232
1960.	<b>Нурмагамбетова К. К.</b>	Спортивная акробатика и олимпийское движение: барьеры и перспективы включения.	8234
1961.	<b>Петренко Д.</b>	Особенности тренировочного процесса спортсменов по академической гребле.	8236
1962.	<b>Подсухина Е.Е.</b>	Особенности психологической подготовки связующего игрока в профессиональном волейболе.	8238
1963.	<b>Рахимова Ж.</b>	Реабилитация травм в волейболе.	8243
1964.	<b>Ракишев Ж.С.</b>	Көшбасшылық – жастардың жеке тұлғалық дамуының негізі.	8245

1965.	<b>Рахимова Ж.</b>	Профилактика и реабилитация в волейболе.	8247
1966.	<b>Серікбай А.</b>	Дене шынықтыру жаттығуларының оқушылардың ағзасына тигізетін әсері.	8250
1967.	<b>Серікова З.Қ.</b>	Джиу-джитсуда (файтинг) техникалық-тактикалық іс-қимылдардың оқу процесін құру ерекшеліктері.	8254
1968.	<b>Серикбаев Б.Т.</b>	Дене шынықтыру мен спортты дамытудың өзекті мәселелері, үрдістері мен перспективалары.	8257
1969.	<b>Сирлибаев М.К.</b>	Білім берудегі гендерлік көзқарас мәселелері бойынша дене шынықтыру мұғалімдерінің құзыреттілігін дамыту.	8259
1970.	<b>Сұлтанов Б.Е.</b>	Влияние сотрудничества с тренером на карьеру и достижение спортсмена.	8264
1971.	<b>Сұңғатолла М.</b>	Профилактика травм у юных баскетболистов: анализ наиболее частных повреждений и методы их предотвращения.	8266
1972.	<b>Темірғали Т.А., Басшибаев А.А.</b>	Травмы в греко-римской борьбе: причины и профилактика.	8269
1973.	<b>Тасқын А.</b>	Студент жастардың дене тәрбиесімен үнемі айналысулары салауатты өмір салтын қалыптастыру негізі.	8271
1974.	<b>Темиргалиева С.Е.</b>	Современные вызовы и перспективы развития системы образования и воспитания в республике казахстан.	8275
1975.	<b>Тлемисова К.К.</b>	Психология победителя: что отличает чемпионов в волейболе.	8278
1976.	<b>Toleukhanova А.А.</b>	Factors contributing to the termination of athletic careers among sports major students.	8282
1977.	<b>Төрегелді А.</b>	Дайындықтың бастапқы кезеңінде 9-10 жас каратэшілерге спорттық қозғалыстарды үйретудің техникасы мен әдістемесі.	8284
1978.	<b>Тюлюбаев Д.</b>	Психологическая подготовка спортсменов в тхэквондо: методы повышения устойчивости к стрессу на соревнованиях.	8286
1979.	<b>Тюлюбаев Д., Кагенов А.</b>	Физическое развитие детей 4–5 классов с использованием цифровых технологий в подвижных играх.	8288
1980.	<b>Тюлюбаев Д.Б.,Кагенов А.Р.</b>	Психологическая подготовка спортсменов в тхэквондо: методы	8289

		повышения устойчивости к стрессу на соревнованиях.	
1981.	<b>Тлеуберген А.Ж., Айтореева М.А.</b>	Дене шынықтыру мен спорттың тұлға дамуына ықпалы.	8292
1982.	<b>Умирова Д. Р.</b>	Развитие двигательных навыков у детей младшего дошкольного возраста с помощью физкультурных праздников.	8294
1983.	<b>Ушенина Е.С.</b>	Оздоровительные физические упражнения при внутренних факторах риска у учащихся 9 классов.	8296
1984.	<b>Ушенина Е.С.</b>	Методы оценки психологического состояния спортсменов по пауэрлифтингу и их эффективность.	8302
1985.	<b>Фарит Ж.</b>	Әйелдердің еркін күресіндегі психологиялық қолдау мен қамтамасыз ету ерекшеліктері туралы.	8306
1986.	<b>Хватюк Д.</b>	Травмы в пауэрлифтинге: причина и профилактика№	8308
1987.	<b>Шилибаев Н.А.</b>	Орта мектеп жасындағы оқушылардың техникалық дайындағының әдістемелік ерекшеліктері.	8311
1988.	<b>Шилибаев Н.А.</b>	Спорттық ұйымдардағы қаржылық менеджмент.	8313

2. Николаев А.А. Развитие выносливости у спортсменов / А.А. Николаев, В.Г. Семенов. М.: Спорт, 2017. 144 с.

3. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика /И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. М.: Академия, 2015. 528 с.

**УДК796.012.2:612.018.2**

## **БИОЛОГИЧЕСКИЕ РИТМЫ СТРЕЛКОВ: ВЛИЯНИЕ РЕЖИМА ДНЯ НА ТОЧНОСТЬ**

**Амантаева Амина Берікқызы**

*[amantayeva.05@mail.ru](mailto:amantayeva.05@mail.ru)*

Студент 2 курса, кафедры физической культуры и спорта, Факультета высшей школы образования, ЕНУ им.Л.Н. Гумилева, Астана, Казахстан

Научный руководитель – У.С.Марчибаева

**Аннотация.** В данной статье рассматривается влияние качества и продолжительности сна на показатели результативности в пулевой стрельбе. Сон играет ключевую роль в восстановлении когнитивных и психофизиологических функций, необходимых для концентрации, координации движений и устойчивости спортсмена. В ходе исследования были проведены опросы 37 стрелков, анализирувавшие их режим сна, уровень сонливости во время тренировок и субъективные ощущения от недосыпа. Полученные результаты подтверждают, что дефицит сна негативно сказывается на точности стрельбы, устойчивости и скорости реакции. Кроме того, выявлены основные факторы, препятствующие полноценному отдыху, включая стресс и использование гаджетов перед сном. В статье также предложены практические рекомендации по оптимизации режима сна для повышения спортивных достижений.

### **Актуальность.**

Сон играет важную роль в процессе восстановления организма, влияя на когнитивные способности, психоэмоциональное состояние и физическую работоспособность. Для спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой, качество сна становится особенно значимым фактором, поскольку этот вид спорта требует высокой концентрации, точной координации движений и устойчивости к стрессу. Недостаток сна может приводить к ухудшению внимания, замедлению реакции и снижению точности выполнения выстрелов, что негативно сказывается на спортивных результатах. Ряд исследований (Walker, 2017; Mah et al., 2011) подтверждает, что хронический недосып вызывает снижение когнитивных функций, ухудшает скорость обработки информации и приводит к нестабильности моторного контроля. Кроме того, недостаток сна может провоцировать повышенную утомляемость и эмоциональное напряжение, что особенно критично в условиях соревнований, когда спортсмену необходимо сохранять максимальную собранность и точность. Физиологические аспекты сна также играют важную роль в спортивной результативности. Дефицит отдыха влияет на регуляцию нервной системы, изменяет баланс нейромедиаторов и снижает активность зон мозга, ответственных за концентрацию и контроль движений. Это может приводить к ухудшению координации, нестабильности при выполнении выстрела и общей демотивации спортсмена. В данной работе рассматривается влияние сна на результаты в пулевой стрельбе. Исследование направлено на анализ взаимосвязи между качеством сна и спортивной результативностью, а также на выявление ключевых факторов, мешающих полноценному восстановлению организма. На основе полученных данных будут предложены практические рекомендации, направленные на улучшение сна и повышение эффективности тренировочного процесса.

### **Цель исследования.**

Целью данного исследования является изучение влияния качества и продолжительности сна на спортивные результаты в пулевой стрельбе. В рамках работы анализируются взаимосвязи между сном, когнитивными функциями, уровнем концентрации и моторным контролем спортсменов. Исследование направлено на выявление возможных негативных последствий недосыпания, а также разработку рекомендаций по улучшению режима сна для повышения стрелковой результативности.

### **Методы исследования.**

В данном исследовании основное внимание уделялось изучению влияния качества и продолжительности сна на результативность в пулевой стрельбе. Для этого использовались различные методы сбора данных, включая анкетирование спортсменов и анализ их субъективных ощущений, а также сравнение полученных результатов с их стрелковыми показателями.

### **Участники исследования.**

В исследовании приняли участие 37 спортсменов разного уровня подготовки, включая начинающих стрелков, кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта. Возраст респондентов варьировался от 12 до 25 лет. Участники были добровольцами и согласились анонимно предоставить информацию о своем режиме сна, самочувствии и результатах стрельбы.

### **Методы сбора данных.**

Исследование включало несколько этапов:

#### **1. Анкетирование**

Участникам предлагалось заполнить опросник, содержащий вопросы о продолжительности сна перед тренировками и соревнованиями. Оценивалось субъективное качество сна по шкале от 1 до 10. Включены вопросы о случаях сонливости во время тренировок и о том, как спортсмены ощущают влияние недосыпа на свою концентрацию, координацию и устойчивость при стрельбе. Дополнительно были выявлены факторы, которые мешают полноценному сну (например, стресс, волнение, использование гаджетов перед сном, питание и т. д.).

#### **2. Сравнительный анализ результативности**

Спортсмены предоставили данные о своей стрелковой точности (процент попаданий в мишень) за несколько тренировок и соревнований. Эти показатели были сопоставлены с их привычками сна, что позволило выявить возможные закономерности.

#### **3. Дневник сна**

Часть респондентов (10 человек) в течение недели вели дневник, записывая время отхода ко сну, качество отдыха и свое самочувствие перед тренировками. Это помогло детальнее изучить связь между сном и стрелковой результативностью.

Этические аспекты

Все участники были заранее проинформированы о целях исследования и дали согласие на использование своих данных в научных целях. Информация была обезличена, а результаты обрабатывались в обобщенном виде, без привязки к конкретным спортсменам.

### **Результаты исследования**

Анализ собранных данных подтвердил, что качество и продолжительность сна оказывают значительное влияние на результаты спортсменов в пулевой стрельбе. Чем хуже сон, тем ниже показатели точности и концентрации во время стрельбы. Продолжительность сна перед тренировками и соревнованиями:

-65% участников сообщили, что обычно спят 6–8 часов перед соревнованиями и тренировками.

-10% признались, что их ночной сон составляет менее 6 часов, и это сказывается на их внимании и стабильности выстрелов.

-25% отметили, что им необходимо более 8 часов сна для полноценного восстановления, но не всегда удается придерживаться этого режима.

Субъективные ощущения спортсменов при недосыпе

-46% отметили, что при недосыпе им становится сложнее концентрироваться на мишени.

-21% испытывают проблемы с координацией движений, что негативно влияет на точность выполнения выстрелов.

-13% испытывают трудности с удержанием устойчивости стойки, что также может приводить к ошибкам, техники выполнения выстрела.

-75% респондентов признались, что замечают ухудшение результатов в стрельбе после бессонной ночи.

**Факторы, мешающие полноценному сну** среди основных причин, по которым спортсмены не могут выспаться перед важными соревнованиями, выделены: Стресс и волнение (50%) – переживания перед соревнованиями мешают быстро заснуть. Использование гаджетов перед сном (30%) – просмотр социальных сетей и видеороликов перед сном снижает качество отдыха. Внешние факторы (10%) – шум, неудобная температура в помещении и другие раздражители. Нарушение режима сна (10%) – нерегулярный график засыпания приводит к проблемам с восстановлением.

#### **Как сон влияет на стрелковую точность.**

Сравнительный анализ данных спортсменов с разным режимом сна показал: У стрелков, спавших 7–8 часов, средний показатель точности стрельбы был на 8–12% выше, чем у тех, кто спал менее 6 часов. Те, кто спал менее 6 часов, чаще сообщали о резком ухудшении внимания и реакций во время выполнения выстрелов. Спортсмены, спавшие 8 часов и более, в среднем показывали наиболее стабильные результаты, так как чувствовали себя бодрыми и уверенными.

#### **Выводы на основе результатов.**

Достаточная продолжительность сна (7–8 часов) способствует улучшению концентрации, устойчивости и координации, что положительно сказывается на результатах в стрельбе. Недосып (менее 6 часов) ведет к ухудшению точности, снижению концентрации и повышению количества ошибок при выполнении выстрелов. Большинство спортсменов осознают влияние сна на свои результаты, однако не всегда могут контролировать его качество из-за волнения перед соревнованиями и привычки пользоваться гаджетами перед сном.

#### **Обсуждение.**

Результаты данного исследования подтверждают, что качество и продолжительность сна оказывают значительное влияние на показатели спортсменов в пулевой стрельбе. Полученные данные согласуются с результатами предыдущих исследований в области влияния сна на когнитивные функции и моторные навыки (Walker, 2017; Mah et al., 2011). Недостаток сна, как показали данные опроса, приводит к снижению концентрации, ухудшению координации движений и повышенной утомляемости, что негативно сказывается на точности выстрелов и устойчивости стрелковой позиции.

#### **Сравнение с предыдущими исследованиями.**

Ряд работ в спортивной психологии указывают на важность сна для когнитивных функций, реакции и устойчивости к стрессу. Например, исследования Mah et al. (2011) среди баскетболистов показали, что увеличение продолжительности сна приводит к повышению точности бросков. Аналогичные тенденции можно наблюдать и в пулевой стрельбе: спортсмены, которые высыпались перед тренировками и соревнованиями, демонстрировали более стабильные результаты. Это объясняется тем, что полноценный сон способствует лучшему восстановлению нервной системы и поддержанию высокой концентрации в течение дня.

#### **Физиологические механизмы влияния сна на стрелковую результативность.**

Во время сна происходит восстановление когнитивных функций и моторных навыков, что особенно важно для таких видов спорта, как пулевая стрельба, где требуется высокая точность движений и умение сохранять концентрацию длительное время. Недостаток сна приводит к

дисбалансу нейромедиаторов в мозге, что сказывается на скорости реакции и способности контролировать движения. Кроме того, недосыпание увеличивает уровень кортизола – гормона стресса, который может вызывать излишнее напряжение мышц и снижать точность выстрелов. Практическое значение результатов. Полученные результаты могут быть полезны как для тренеров, так и для самих спортсменов, поскольку они подчеркивают важность контроля за режимом сна. Включение рекомендаций по гигиене сна в подготовку стрелков может способствовать повышению их спортивных показателей. Например, тренерам рекомендуется:

Разрабатывать индивидуальные графики подготовки с учетом необходимого времени для восстановления. Пропагандировать отказ от использования гаджетов перед сном, так как синий свет экранов подавляет выработку мелатонина и ухудшает засыпание. Обращать внимание на психологическое состояние спортсменов перед соревнованиями и при необходимости применять методы релаксации для снижения стресса.

#### **Ограничения исследования и перспективы дальнейших исследований.**

Несмотря на полученные результаты, исследование имеет ряд ограничений. Во-первых, оно основано на субъективных данных, полученных путем анкетирования, что может вносить некоторую погрешность. Во-вторых, выборка исследования ограничена 37 спортсменами, что не позволяет в полной мере учитывать индивидуальные различия в реакции на недосып. В дальнейшем целесообразно провести более масштабное исследование, включающее объективные методы измерения качества сна.

#### **Выводы.**

В результате проведенного исследования было установлено, что качество и продолжительность сна оказывают значительное влияние на результаты спортсменов в пулевой стрельбе. Анализ полученных данных подтвердил, что недостаток сна приводит к снижению концентрации, ухудшению моторного контроля и увеличению разброса попаданий в мишень. Основные выводы исследования:

1. Продолжительность сна. Спортсмены, спавшие менее 6 часов, демонстрировали более низкие результаты по сравнению с теми, кто спал 7–9 часов. Оптимальная продолжительность сна для стрелков составила 7–8 часов в сутки.

2. Качество сна. У участников, страдающих нарушениями сна (частые пробуждения, трудности с засыпанием), наблюдалось снижение стабильности результатов в стрельбе.

3. Режим сна и биологические ритмы. Несоблюдение постоянного режима сна (поздний отход ко сну, нерегулярное время пробуждения) негативно сказывалось на когнитивных функциях и скорости реакции спортсменов.

4. Использование гаджетов перед сном. Анализ показал, что применение электронных устройств перед сном (просмотр видео, социальные сети) коррелировало с худшими стрелковыми результатами из-за ухудшения качества сна.

5. Связь сна и уровня тревожности. У спортсменов с низким качеством сна чаще наблюдались стресс и повышенное нервное напряжение перед соревнованиями, что также влияло на их результаты.

Таким образом, оптимизация режима сна и его гигиены может стать одним из важных факторов повышения спортивной результативности в пулевой стрельбе. Для достижения стабильных высоких результатов рекомендуется соблюдать регулярный режим сна, минимизировать стрессовые факторы и ограничивать использование гаджетов перед сном.

#### **Практические рекомендации.**

На основе проведенного исследования можно выделить несколько практических рекомендаций для стрелков и их тренеров, направленных на улучшение качества сна и, как следствие, повышения стрелковой результативности.

1. Соблюдение режима сна:

Спортсменам рекомендуется придерживаться стабильного графика сна, ложась спать и просыпаясь в одно и то же время, даже в выходные дни. Оптимальная продолжительность сна должна составлять не менее 7–8 часов для полноценного восстановления когнитивных и моторных функций.

#### 2. Гигиена сна:

За 1–2 часа до сна следует избегать использования смартфонов, планшетов и компьютеров, так как излучаемый ими синий свет подавляет выработку мелатонина — гормона, регулирующего цикл сна и бодрствования. Рекомендуется снизить уровень шума и света в спальне, создать комфортную температуру (18–22°C) и использовать удобные постельные принадлежности. При наличии проблем со сном можно применять техники релаксации, такие как дыхательные упражнения, медитация или чтение книги перед сном.

#### 3. Управление стрессом перед соревнованиями:

Поскольку стресс и тревожность являются одними из основных факторов, мешающих качественному сну, рекомендуется включать в подготовку методы психорегуляции, такие как визуализация успешных выстрелов и дыхательные практики. Полезно вести дневник эмоций, фиксируя источники тревоги и находя способы их устранения.

#### 4. Рациональное планирование тренировок:

Важно учитывать влияние физических и психоэмоциональных нагрузок на сон. Слишком интенсивные тренировки в вечернее время могут вызывать перевозбуждение, что затрудняет засыпание. Оптимальное время для наиболее активных тренировок – первая половина дня или ранний вечер, чтобы организм успел восстановиться перед сном.

#### 5. Контроль питания:

За 2–3 часа до сна следует избегать приема тяжелой пищи и напитков с кофеином (чай, кофе, энергетики). Вместо этого можно употреблять теплое молоко или травяные чаи, способствующие расслаблению. Спортсменам рекомендуется сбалансированное питание, включающее достаточное количество магния и витаминов группы В, которые играют важную роль в регуляции сна.

#### 6. Мониторинг качества сна:

Для контроля качества сна можно использовать современные технологии, такие как фитнес-браслеты и мобильные приложения, отслеживающие фазы сна и дающие рекомендации по его улучшению. Ведение дневника сна позволит выявить индивидуальные факторы, влияющие на отдых, и скорректировать повседневные привычки.

### **Список использованной источников:**

1. Медведев В. А., Сапрыкина М. В. Влияние сна на когнитивные функции спортсменов // Физиология человека. – 2020. – Т. 46, № 5. – С. 30–39.
2. Walker M. *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*. – Scribner, 2017.
3. Mah C. D., Kezirian E. J., Marcelllo B. M., Dement W. C. The effects of sleep extension on the athletic performance of collegiate basketball players // *Sleep*. – 2011. – Vol. 34(7). – P. 943–950.
4. Schwartz J., Simon R. Sleep extension improves rifle marksmanship // *Military Medicine*. – 2015. – Vol. 180(2). – P. 171–176.
5. Reilly T., Edwards B. Altered sleep-wake cycles and physical performance in athletes // *Journal of Sports Sciences*. – 2007. – Vol. 25(1). – P. 3–14.
6. Vitale K. C., Owens R., Hopkins S. R., Malhortra A. Sleep hygiene for optimizing recovery in athletes: Review and recommendations // *International Journal of Sports Medicine*. – 2019. – Vol. 40(8). – P. 535–543.
7. Павлов И. П. Лекции о работе больших полушарий головного мозга. – М.: Наука, 1952.

8. Dement W., Vaughan C. The Promise of Sleep: A Pioneer in Sleep Medicine Explores the Vital Connection Between Health, Happiness, and a Good Night's Sleep. – Dell Publishing, 1999.

9. Кучма В. Р., Сивков А. В. Значение режима сна и отдыха для психофизиологического состояния спортсменов // Гигиена и санитария. – 2018. – № 97(3). – С. 246–250.

**ӘОЖ 303.022**

## **ҚҰЗЫРЕТТІЛІК ТӘСІЛІН ҚОЛДАНУ АРҚЫЛЫ 8 СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ АҒЫЛШЫН ТІЛІНДЕГІ БИОЛОГИЯ БОЙЫНША БІЛІМ САПАСЫН АРТТЫРУ**

**Асылханова Лейла Дархановна**

*leila19962004@gmail.com*

Жаратылыстану жоғары мектебінің студенті, Әлкей Марғұлан атындағы Павлодар педагогикалық университеті, Павлодар, Қазақстан.

Ғылыми жетекші - Д.К-К Шакенева.

**Кіріспе.** Білім берудегі құзыреттілік тәсіл дәстүрлі оқытудың баламасы болып табылады, ол білімді меңгеруге ғана емес, оны қолдануға бағытталған. Қазіргі қоғамда басты талап - білім мен дағдыларды әртүрлі жағдайларда тиімді пайдалана алатын бәсекеге қабілетті маман дайындау.

Құзыреттілік – бұл кәсіби және өмірлік міндеттерді шешу үшін білімді, дағдыларды және тәжірибені тиімді қолдану қабілеті. Бұл тәсіл Болон процесінің негізіне айналып, сын тұрғысынан ойлау, бейімделу және дербестікті дамытуға ықпал етеді [1].

Зерттеушілер құзыретті адам тек білімге ие болып қана қоймай, оны талдап, іс жүзінде қолдана алатынын атап өтеді. Осыған байланысты оқытушының рөлі мен оқыту әдістерін қайта қарастыру қажет. Маңызды міндет – ақпаратты жеткізу ғана емес, оқушылардың нақты мәселелерді шешу қабілетін қалыптастыру [2].

Құзыреттілік тәсілінің негізгі элементтерінің бірі – бекітуге арналған тапсырмалар. Олар материалды жақсы меңгеруге ғана емес, сондай-ақ сыни ойлау, қарым-қатынас, топта жұмыс істеу сияқты маңызды дағдыларды дамытуға ықпал етеді. Тапсырмалар оқушылардың жеке қажеттіліктері мен қызығушылықтарына бейімделуі керек.

Бұл тәсілдегі бағалау дәстүрлі тесттер мен емтихандардан әлдеқайда кең. Ол қалыптастырушы бағалауды, өзін-өзі бағалауды және өзара бағалауды қамтиды, бұл оқушылардың рефлексиясын және оқуға деген уәждемесін арттыруға көмектеседі.

Құзыреттілік тәсіл адамның өзін-өзі дамытуға және кәсіби өсуіне бағытталған. Оның тетіктерін, соның ішінде тиімді бекіту тапсырмаларын зерттеу – білім беру стратегияларын жетілдірудің және оқушыларды қазіргі өмірге даярлаудың маңызды қадамы [3].

Сонымен, осы зерттеудің мақсаты ағылшын тілінде материалды бекітуге арналған тапсырмалармен сайт әзірлеп, оны оқу үдерісіне енгізу, оқушылардың сабақтағы белсенділігін талдау, сондай-ақ құзыреттілік тәсілі аясында олардың практикалық дағдыларын дамытуға ықпал ету.

**Материалдар мен әдістер.** Біз «Бірге ойланып көрейік» (Let's think) әдісін қолданамыз, ол оқушылардың тақырыпты өз бетінше тұжырымдауына ықпал етеді. Бұл тәсіл пәнге деген қызығушылықты арттырып, білімді сәтті меңгерудің негізі болып табылады.